

Covid19: Guía para Cuidarse en Casa

Diez cosas que puede hacer en casa para cuidar de su salud si tiene posible caso o caso confirmado de COVID-19:

1. Quédese en casa y no salga al trabajo, a la escuela o a otros lugares públicos. Si necesita salir de casa, evite usar cualquier tipo de transporte público, servicio de viaje compartidos o taxis lo mayormente posible.
2. Monitoree sus síntomas. Si empeoran sus síntomas, llame a su proveedor de servicios médicos inmediatamente.
3. Descanse, manténgase hidratado y tome Tylenol para manejar la fiebre.
4. Tápese la boca y nariz cuando tose y estornude.
5. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o desinfecte sus manos con un sanitizante a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol.
6. Lo mayormente posible, permanezca en una habitación alejado del resto de las personas en su hogar. También, use un baño separado si estuviese disponible. Si necesita estar alrededor de otras personas adentro o afuera de su hogar, use una mascarilla.
7. Evite compartir artículos personales con otras personas dentro de su vivienda, como vajilla, toallas y ropa de cama.
8. Limpie frecuentemente las superficies que se tocan a menudo, como mostradores, superficies de mesas y pomos de puertas. Use artículos de limpieza domésticos como son los rociadores y toallas desinfectantes de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta.
9. Posponga todas las citas médicas no esenciales. Si tiene una cita médica de suma importancia que no se pudiera realizar remotamente vía teléfono o computadora, llame a su proveedor de servicios médicos por adelantado, e infórmele que tiene o es posible que tenga COVID-19.
10. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifíquelo al personal de despacho que tiene o es posible que tenga COVID-19.

*Si ya le han hecho una prueba para diagnosticar el COVID-19 y está esperando los resultados, manténgase aislado y espere las indicaciones de su proveedor de servicios médicos. Por favor, también consulte con su proveedor de servicios médicos acerca de cuándo puede terminar con su cuarentena o aislamiento.

Para cualquier pregunta adicional, póngase en contacto con su proveedor de servicios médicos.

Línea telefónica de información de Kentucky para el COVID-19 1-800-722-5725
Más información en: kycovid19.ky.gov | www.louisvilleky.gov/covid19

Manténgase actualizado sobre el brote de coronavirus con fuentes confiables como los CDC y la Organización Mundial de la Salud.

¡Síguenos!
Twitter:
[@LouMetroHealth](https://twitter.com/LouMetroHealth)

Facebook:
[@LouPublicHealth](https://www.facebook.com/LouPublicHealth)

